

6	VORWORTE
8	EINLEITUNG
10	FAQ
14	MEINE ZUTATEN
18-109	REZEPTE
110	VIELEN DANK
111	ZUR AUTORIN

MÜSLIRIEGEL

20 Der perfekte Müsliriegel

GEBACKENE RIEGEL

23 Müsliriegel Grundrezept

25 Apfelstrudel-Riegel

27 Banane-Schoko-Riegel

29 Blaubeer-Joghurt-Riegel

31 Marillen-Mandel-Riegel

33 Karamell-Nuss-Riegel

NO-BAKE-RIEGEL

35 Keksteig-Proteinriegel

37 Schoko-Orange-Proteinriegel

39 Kokos-Schoko-Proteinriegel

41 Erdnuss-Proteinriegel

43 Cranberry-Fruchttaler

45 Tropical-Fruchttaler

ENERGIEKUGELN

- 48** Die perfekte Energiekugel
- 51** Pistazien-Cranberry-Energiekugeln
- 53** Haselnuss-Kakao-Energiekugeln
- 55** Marillen-Kokos-Energiekugeln
- 57** Himbeer-Mandel-Energiekugeln
- 59** Himbeer-Kokos-Energiekugeln
- 61** Erdbeer-Kokos-Energiekugeln
- 63** Feige-Walnuss-Energiekugeln
- 65** Lebkuchen-Energiekugeln
- 67** Rum-Traube-Nuss-Energiekugeln
- 69** Apfel-Haferflocken-Energiekugeln
- 71** Superfood-Energiekugeln
- 73** Zitrone-Mohn-Energiekugeln
- 75** Kaffee-CBD-Kugeln

HERZHAFTE SNACKS

- 79** Pizza-Häppchen
- 81** Zucchini-Häppchen
- 83** Protein-Cracker
- 85** Superfood-Cracker
- 87** Frischkäse-Cranberry-Kugeln

KNUSPERMÜSLI, SCHOKOLADIGES & CO.

- 91** Knuspermüsli
- 93** Schoko-Knuspermüsli
- 95** Protein-Brownies
- 97** Karotten-Protein-Schokokuchen
- 99** Protein-Schokomousse
- 101** Schoko-Obstpudding
- 103** Erdbeer-Quarkcreme
- 105** Fit-Colada
- 107** Bananen-Taler
- 109** Quarkbrötchen